



1. OBJETIVO

Esse documento visa oferecer diretrizes técnicas ao exercício da profissão de Guia de Caminhada e Condutor de Trilhas da ABGM - Associação Brasileira de Guias de Montanha. Tais diretrizes visam a segurança de clientes e profissionais de caminhada durante atividades comerciais.

2. DIRETRIZES GERAIS

- A. Usar calçado fechado e roupas adequadas durante as atividades e pedir o mesmo aos clientes.
- B. Solicitar dos clientes preenchimento de Ficha de Saúde e assinatura de Termo de Reconhecimento de Risco em Trilhas e Caminhadas.
- C. Avaliar a experiência do cliente através de anamnese prévia, checando sua aptidão em realizar a atividade proposta e avaliando a necessidade de sugerir outra opção mais adequada.
- D. Definir previamente um “Plano de Ação em Caso de Emergência” para cada localidade onde irá atuar. Como se comunicar? Quais os locais onde há sinal de telefonia? A quem chamar? Como evacuar a vítima? Para qual pronto-socorro encaminhar? São algumas perguntas as quais antes mesmo da atividade ocorrer você já deverá saber as respostas.
- E. Planeje seu itinerário de acordo com as condições físicas de seu cliente. Oferecendo paradas estratégicas para alimentação e hidratação, além de descanso. Atente para evitar que seu cliente chegue a exaustão ou ultrapasse seu próprio limite.



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GUIAS DE MONTANHA

CÓDIGO DE SEGURANÇA PARA CAMINHADAS COMERCIAIS
Documento: **ABGM 2024-17** - Data de criação: 28/01/24

- F. Informar previamente ao cliente informações básicas da atividade: Extensão, Desnível, Dificuldade, existência ou não de Lances Técnicos e Duração Média.
- G. Deixar claro ao cliente as principais normativas do Plano de Manejo, caso a atividade seja realizada em Unidade de Conservação.
- H. Durante a atividade comunique-se bem com o seu cliente para que ele tenha noção de onde está na trilha e sinta confiança na sua condução.
- I. Consultar previamente a previsão do clima, mantendo o cliente informado das condições meteorológicas, de forma que se prepare adequadamente e que possa reavaliar a data da atividade em caso de condições impeditivas ou desfavoráveis à realização da atividade.
- J. Evitar realizar atividades em épocas de chuvas ou em dias com condições meteorológicas adversas, como excesso de calor ou frio.
- K. Levar os seguintes itens obrigatórios:
 - Água, anorak e lanterna de cabeça;
 - Canivete simples;
 - Lista de telefones de emergência com: Pólos de atendimento de acidentes por animais peçonhentos, Bombeiros e Profissionais da Comissão de Auxílio em Montanha da ABGM;
 - Kit de Primeiros Socorros "adequado ao tempo previsto para a atividade", contendo no mínimo os seguintes itens: bandagem triangular, atadura, atadura elástica e rolo de esparadrapo médio. Gaze, manta térmica, par luvas de procedimento, tesoura de



ponta redonda. Isqueiro, pinça, apito, sachê de sal e sachê de açúcar ou mel. Papel e lápis. Aspirina. Seringa de Irrigação. Máscara de ventilação.

3. DIRETRIZES PARA CONDUÇÃO EM TRILHAS

- A. Para melhor qualidade de trabalho e segurança, não trabalhar com grupos grandes. Sugere-se um número máximo de 4 clientes. Em grupos maiores deve-se contratar um guia assistente.
- B. Em grupos menores não permitir que o cliente vá muito adiante ou fique bastante para trás do guia. Mantendo-o sempre à vista.
- C. Em grupos maiores, onde há um guia assistente, deve-se ter sempre o guia principal abrindo o trajeto e o assistente fechando. Os mesmos precisam manter uma comunicação, seja por rádio ou mantendo certa proximidade.
- D. Não deixar um cliente sozinho durante a atividade. Independente de uma desistência no grupo. Nestes casos, não havendo um profissional auxiliar para acompanhar ou retornar com o mesmo, todo o grupo deve permanecer ou retornar com o cliente desistente. Se precisar se afastar de seu cliente por algum motivo, comunique-se bem e deixe-o equipado para sua ausência temporária de forma que ele não sinta-se desamparado e abandonado.
- E. Em caso de acidente avaliar a extensão e gravidade. Caso seja necessário, seguir os protocolos de suporte básico de vida, conforme sua formação referente aos primeiros socorros.



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GUIAS DE MONTANHA

CÓDIGO DE SEGURANÇA PARA CAMINHADAS COMERCIAIS

Documento: **ABGM 2024-17** - Data de criação: 28/01/24

- F. Em caso de necessidade de remoção e resgate de clientes, acionar as autoridades competentes. Caso não haja comunicação no local e seja necessário o deslocamento para tal, deixar a vítima acompanhada, abrigada e protegida, com acesso a água e alimento. Se não houver mais uma pessoa para cuidar da vítima, avisar a necessidade de ausentar-se de forma que a vítima não sinta-se abandonada.

4. DIRETRIZES PARA ACAMPAMENTO (GUIAS DE CAMINHADA)

- A. Em atividades com pernoite, onde o profissional oferece o material de acampamento, fornecer barracas adequadas ao ambiente e clima onde a atividade será realizada.
- B. Evitar oferecer atividades com pernoite em épocas de chuva. Na temporada baixa oferecer roteiros rápidos para evitar as chuvas.
- C. Estar atento ao estado de conservação e limpeza das barracas. Sempre checar os estado dos zíperes, da impermeabilidade do sobre teto e conservação das varetas.
- D. Montar acampamentos sempre em locais adequados e preparados, em terrenos planos e secos. Não abrir clareiras. Não montar acampamento em locais próximos aos rios, principalmente em dias chuvosos. Evitar acampamentos em cumes nos dias chuvosos, onde há tormentas elétricas.
- E. Estar ciente das regras sanitárias dos locais onde for montado o acampamento e comunicar aos seus clientes. Instruindo os locais onde as pessoas farão suas necessidades fisiológicas de forma que seja um local privativo.
- F. Nos locais movimentados onde não há instalações sanitárias fazer uso do shit tube.



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GUIAS DE MONTANHA

CÓDIGO DE SEGURANÇA PARA CAMINHADAS COMERCIAIS
Documento: **ABGM 2024-17** - Data de criação: 28/01/24

- G. Em locais pouco movimentados, onde é possível enterrar as fezes, fazer em uma distância superior a 30m de cursos de água. O mesmo serve para a urina.
- H. Preservar pontos de água. Jamais lavar louça com sabão em rios, bicas e nascentes e nem deixar resíduos, como restos de comidas, nesses locais.
- I. Usar um balde para lavar louças em locais distantes de cursos e fontes de água. Despejar a água suja de limpeza em solo permeável.
- J. Retornar com todo o lixo e resíduos como restos de comidas gerados durante a atividade. Prevalecendo o mínimo impacto.
- K. Utilizar fogareiros à gás e à benzina. Jamais utilizar fogueiras em ambientes naturais.
- L. Não utilizar caixas de som com música alta, jamais atrapalhar a tranquilidade e o sossego dos ambientes naturais, seja com música ou gritos. Orientar o mesmo aos seus clientes.
- M. Não perturbe a vida selvagem. Não colete plantas, nem rochas sem permissão.
- N. Não permita vandalismo, como por exemplo pixações.
- O. Nas atividades em que for oferecido alimentação ao cliente, averiguar com antecedência a dieta alimentar do mesmo, adequando o menu de acordo com possíveis restrições alimentares.



5. DIRETRIZES PARA LANCES TÉCNICOS (GUIAS DE CAMINHADA)

- A. Ler o manual dos seus equipamentos e seguir as instruções quanto à aplicação, resistência, limitações de uso e descarte. Para as atividades com lances técnicos que necessitem de equipamentos de segurança, escolher equipamentos certificados pela UIAA ou CE, incluindo: cadeirinha, capacete, mosquetões, fitas, cordeletes, freios e cordas.
- B. Utilizar sempre equipamentos em boas condições, sobretudo para os clientes.
- C. Manter vigilância frequente no cliente realizando dupla checagem (double check) completa de todos os equipamentos, nós e procedimentos de segurança durante lances técnicos.
- D. Utilizar somente o nó “Oito pela ponta” ou o “Lais de Guia Duplo com arremate” para o encordamento. Para encordamento no meio da corda utilizar dois mosquetões de trava com gatilhos opostos ou Lais de Guia com bloqueio por mosquetão.
- E. Montar paradas seguras, adequadas a cada situação, priorizando as seguintes:

Sólidas: as proteções devem ser sólidas.

Redundante: utilize dois ou mais pontos de ancoragem e certifique-se que há redundância em fitas e mosquetões.

Ângulo: quanto menor o ângulo, menor a carga nas proteções.

Distribuição: faça a distribuição da carga nas proteções de acordo com a necessidade em cada situação. Nem toda ancoragem precisa ser perfeitamente equalizada.



Sem Extensão: se uma peça falhar não deve causar impacto significativo (shock load) na(s) outra(s) peça(s).

Eficiente: não tome demasiado tempo, seja organizada, fácil de ser verificada e tenha ponto central.

Multidirecional: suporte tração em múltiplas direções.

- F. Nos lances técnicos específicos de Ferratas priorize ancorar-se com solteiras dinâmicas. Não permitir o impacto (queda) em solteira estática.
- G. Adote sempre que possível medidas para minimizar o fator de queda.
- H. No rapel, utilizar nós nas pontas e usar nó bloqueante de *backup* abaixo do freio.
- I. Não realizar rapel em simultâneo (em A ou expresso), ou permitir que clientes o façam.
- J. Quando operar em “top rope” (corda de cima), clipar a corda (no topo) com dois mosquetões de trava com gatilhos opostos. Fazer o encordamento do cliente diretamente à cadeirinha. Havendo necessidade, substituir o nó de encordamento por dois mosquetões de trava com gatilhos opostos no *belay loop*.
- K. Estabelecer os códigos de comunicação antes do início do lance técnico e assegurar-se do seu correto entendimento.